

# つだより

横浜市都田地区センター  
横浜市都田地域ケアプラザ

第32号  
2025年2月発行

住所 横浜市都筑区東方町655-4  
TEL 045-945-0076(代)  
発行責任者 桑島 主税

休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は翌日となります)  
2月の休館日は17日(月)です

## やわらか食 料理教室 おいしいやわらか食を作りましょう!

講師:神奈川栄養士会より2名

日時:3月4日(火)

10時~2時間程度

参加費:500円(食材・雑貨費)

定員:先着10名

高齢者向けの食事に興味のある方

申込み:2月11日(火)10時~

電話または来館にて

### メニュー

◆ふんわりひじきつくね

◆やわらか豚肉ボールのクリーム煮



参加された方には、料理教室で  
使用した『やわらか食簡単レシピ集』を  
プレゼント!



## おしゃれ講座 I

50~60代のフェイシャルケア

講師 清水 裕子氏

自分で行えるセルフフェイシャルケアについて学びます  
プチプラのクリームをたっぷり使って  
フェイスマッサージを行い、日常使っている  
基礎化粧品をお持ち頂き、コットンなどの  
メイク道具について正しい使い方を  
習得しましょう!

3月11日(火)

9時30分~11時30分

対象:50~60代 先着10名  
参加費:600円  
持ち物:前髪をとめるピン、フェイスタル3枚、  
化粧水、乳液かクリーム、美容液  
申込み:2月15日(土)10時~  
電話または来館にて

※注意事項などあります  
詳細は申込時にご確認ください

## おしゃれ講座 II

パーソナルカラーと骨格を知る

講師 乗松 恭子氏

パーソナルカラー診断や骨格診断で  
これまで1,500名以上の『似合う』を  
見つけてきました  
色の力を借り、洋服選び・メイク・人生の  
楽しさを実感してください

3月15日(土)

9時45分~11時45分

対象:40代以上 先着15名  
参加費:500円  
持ち物:筆記用具  
申込み:2月15日(土)10時~  
電話または来館にて



横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ

045-945-0076(代)

※ 内容の詳細については、お電話または窓口まで  
お問い合わせください。お待ちしております。



# 都田地区センター・地域ケアプラザ 自主事業報告

## 座・うんどう

手足の指を意識して動かし、脳を働かせながら座ってできる運動です  
参加者同士で交流しながら、楽しく身体を動かしました

《参加者からの声》

- ・続けて参加していたら、足の指が開くようになった
- ・先生の丁寧な指導により、友人も積極的に参加するようになった



## お正月の寄せ植え



お天気にも恵まれ、開放感あるテラスで開催しました

## 新年を祝う お正月飾り



色とりどりの可愛い巳年のお正月飾りが出来ました

# SPECIAL CONCERT

日曜日のひととき、地域の弦楽合奏団による演奏をお聞きください  
未就学のお子さんもお大歓迎ですので、ご家族でお気軽にいらしてください

3月2日

【開場】10時

【開演】10時30分

【終演】11時30分

入場料無料・予約不要



演奏：シンフォニエッタ・トゥッティ

《曲目》

- ★アイネ・クライネ・ナハトムジーク第1楽章
- ★パプリカ
- ★サザエさん
- ★花は咲く 他

## ケアプラザでは車いすの無料貸し出しをしています

都筑区近隣在住の方

利用期間は10日間程度（原則単発的外出などでの利用）

利用したい方は電話でお問合せください



## 介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しください。状況に応じて訪問もいたします。お気軽にお声掛けください。

地域包括支援センター相談専用電話 TEL:045-943-1130



横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ TEL:045-945-0075

〒224-0045 横浜市都筑区東方町 655-4

045-945-0076

【開館時間】 平日・土曜 9:00 ~ 21:00

休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）

日曜・祝日 9:00 ~ 17:00

駐車場 12台 ※ 駐車場にはかぎりがあります